

# SÅ SPELAR VI 5 MOT 5-FOTBOLL I STOCKHOLM

FLICKOR OCH POJKAR 8-9 ÅR



S:t ERIKS  CUPEN

  
Stockholms  
Fotbollförbund

## Bakgrund

Vid Svenska Fotbollförbundets representationsmöte 2017 beslutades att nya nationella spelformer ska införas. **Från och med 1 januari 2019** ska alla distrikts och föreningsarrangerade tävlingar och matcher använda de nya nationella spelformerna för barn- och ungdomsfotboll.

Det här häftet är ett av fem som beskriver hur barn- och ungdomsfotboll ska bedrivas i Stockholm. Kärleken till idrotten fotboll är stor i vårt distrikt och med den här skriften vill vi informera och ge alla inblandade ge möjligheten att spela och träna fotboll på ett utvecklande och stimulerande sätt.

## Syfte

I arbetet med nya spelformer har den övergripande tanken varit att bland annat tydliggöra matchens betydelse, planens yta i kombination med antalet spelare. Om barnen får möjlighet att röra bollen ofta och ta många beslut har det en positiv påverkan på deras utveckling av fotbollens färdigheter och deras spelförståelse. Den kombinationen skapar bästa möjliga förutsättningar för passion för fotboll med ett livslångt intresse och fler spelare spelar längre.

## Från barnkonvention till spelarutbildning

Det synsätt som genomsyrar spelarutbildningsplanen är detsamma som i Fotbollens spela, lek och lär och bygger på ett barnrättsperspektiv, med utgångspunkt från FN:s konvention om barnets rättigheter (barnkonventionen). Det innebär att barnets bästa alltid sätts i första rummet och att utgångspunkterna är barns rättigheter och lika värde.



## Målsättning med spelformen 5 mot 5

Matchen ska vara ett lek- och glädjefullt tillfälle där utgångspunkten är barns behov. Alla spelare ska ges bra förutsättningar för att kunna utföra många fotbollsaktioner som till exempel att dribbla och skjuta. Sådana förutsättningar är bland annat planens storlek och antalet spelare.

- Bättre förutsättningar
- Jämnare matcher
- Roligare och bättre spel
- Alla ska få vara med

### Varför mindre spelplaner?

När vuxna fotbollsspelare spelar till exempel 7 mot 7 (en form av mellanstort spel) på träning finns det starka rekommendationer från hela fotbollseuropa att spelplanen bör vara cirka 60 x 40 meter. Dessa mått används för att planen ska stå i proportion till de "riktiga" seniormåtten – 105 x 65 meter – vid spel 11 mot 11. Just 60 x 40 meter användes tidigare för barn 9-12 år vid spel 7 mot 7. Man har alltså haft samma mått för vuxna som för 9-åringar vars kroppslängd och psykosociala utveckling ligger på en helt annan nivå. Med en barnanpassad plan kan spelarna hålla ihop laget och fördela sig jämnare över planens totala yta. Dessutom blir det mer beslutsfattande och fler bollkontakter per barn.

### Varför "retreat line"?

För att stimulera speluppbyggnad med korta passningar, medverkar regeln med retreat line till att målvakten ostörd kan rulla ut bollen till en medspelare. Först när bollen är i spel får en motspelare sätt press på bollhållaren eller markera en icke bollhållare. Nu skapas möjligheter för ett tryggt kortpassningsspel, från spelyta till spelyta.

### Varför inte målvaktsutspark förrän vid spel 9 mot 9?

Denna regel har ett samband med regeln om retreat line. Eftersom det finns många spelbara medspelare nära målvakten finns det ingen anledning att göra en chansartad utspark högt upp på planen. Att endast målvaktsutkast är tillåtet gör att fler spelare blir delaktiga i speluppbyggnaden och får möjlighet att utvecklas.

### Varför får ett lag som ligger under med fyra mål eller fler sätta in ytterligare en utspelare?

Målen räknas i varje match och om ett lag leder med fyra mål eller fler, visar det att skillnaden mellan lagen är alltför stor. Detta gynnar varken laget som leder eller det som är i underläge. Det ena kommer att sakna utmaningar och det andra ledsnar och tappar motivationen. Därför är det tillåtet för laget i underläge att sätta in ytterligare en utspelare tills ställningen eventuellt blir lika. Detta gäller i spelformerna 3 mot 3, 5 mot 5 och 7 mot 7.

### Varför längre speltid?

Barn och ungdomar i åldern 6-14 år har generellt träningspass som varar 60-90 minuter. Eftersom matchtiden tidigare varit betydligt kortare har denna nu successivt utökats. Matcherna spelas dessutom i tre perioder med speltidsgaranti för spelarna. Varje barn eller ungdom bör spela totalt två halvlek, det vill säga två tredjedelar av matchen. Detta kan man lätt uppnå om antalet avbytare varierar från två till fyra, beroende på spelform. Ibland kan det dock av praktiska skäl vara motiverat att ha fler avbytare.

---

### Skillnader jämfört med 5 mot 5-fotboll som vi spelar i Stockholm idag

- Mindre spelplan (NU: 40x20m)
- Inget straffområde (NU: 15x8m)
- Ingen straffpunkt eller straffspark (NU: 5m)
- Längre speltid (Nu: 2x20min)
- Inga varningar eller utvisningar (NU: gula och röda kort)
- Retreat line är samma som vi tidigare har kallat "Första fri"
- Inspark (NU: med kast eller spark på liggande boll)
- Sätta in extraspelare vid fyra måls underläge (NU: extraspelare, men bara tills tre måls underläge)
- Inkast, frispark och hörna (NU: spelet sätts igång med kast eller spark)

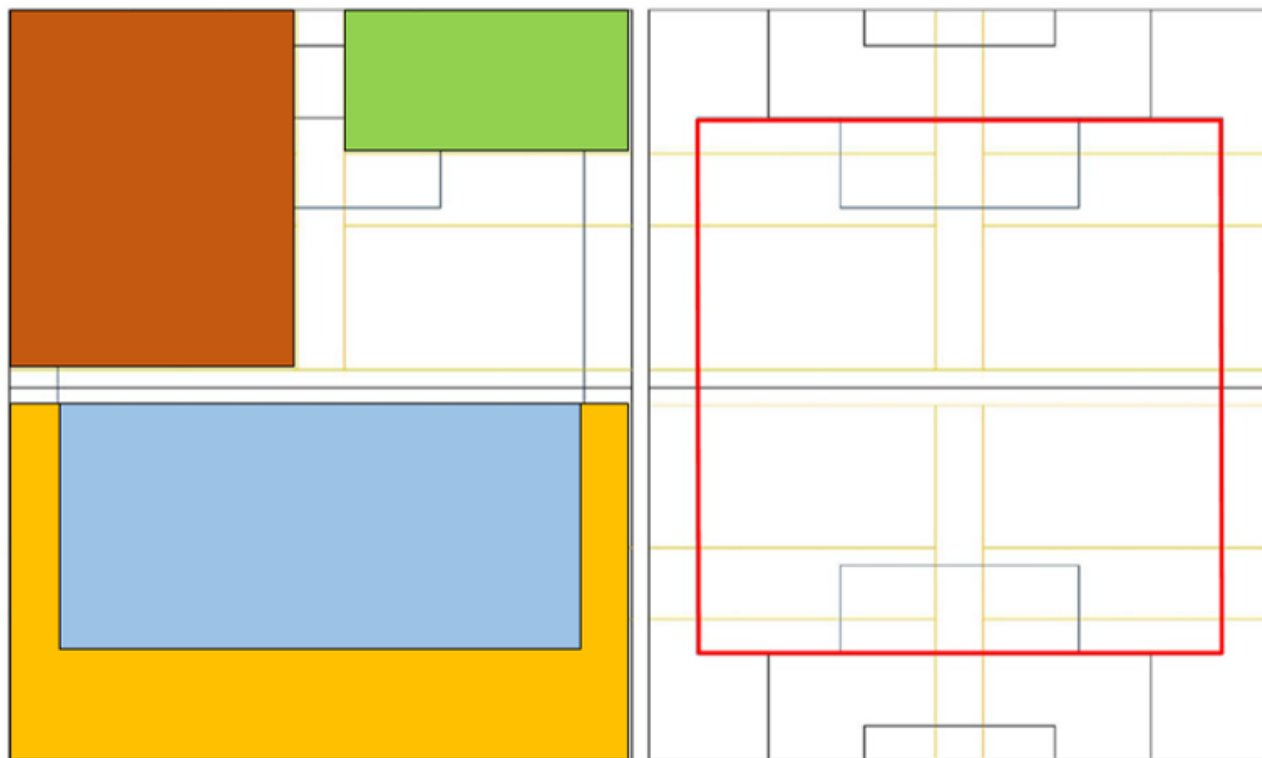
## Regler för 5 mot 5-fotboll i Stockholm som skiljer sig från 11 mot 11-fotboll






- **Bollstorlek:** 3
- **Planstorlek:**  
5 mot 5-plan utan sarg: 30 x 20 m  
5 mot 5-plan med sarg eller nät: 30 x 15 m
- **Straffområde:** Inget straffområde märks ut, men området där målvakten får ta med händerna, d v s "närheten av egna målet", är ca 5m djup och 5m bredd från respektive stolpe.
- **Målstorlek:** 3 x 2 m *Rekommendation:* (Om det finns mål med måtten 3 x 1,5 m ska dessa användas)
- **Speltid:** 3 x 15 min vid enskild match. 3 x 10 min vid sammandrag
- **Fria byten** *Rekommendation:* (Använd 2 avbytare och gör alla byten i paus, då får alla spela lika mycket)
- **Retreat line och Inspark:**  
Vid inspark/målvaktsutkast sätts spelet igång genom att målvakten **rullar** ut bollen. När målvakten har bollen under kontroll i sina händer backar motståndarna till sin egen planhalva. Mittlinjen fungerar då som en så kallad "retreat line".
- **Målvakten** får ta bollen med händerna när bollen passas från en medspelare. Målvakten får ta bollen "närheten av egna målet" (*se straffområde*)
- **Gula och röda kort** tillämpas inte. Vid olämpligt uppträdande får spelaren byta med en annan spelare. *Rekommendation:* (Beroende på vad som har skett kan det vara bra att spelaren får lugna ner sig innan denne byts in igen)
- **Straff** eller straffområde tillämpas ej.
- Vid **frispark** startas spelet genom att passa eller driva bollen efter marken. Frispark får ej skjutas direkt i mål. Mål får ej göras direkt vid en frispark.
- **Avståndet** vid frispark och hörna ska vara minst 5 m mellan bollen och närmsta motspelare.
- **Inkast** tillämpas ej. Spelet startas där bollen passerade sidlinjen på samma sätt som vid frispark. Mål får ej göras direkt vid inkast.
- **Hörna** startas från hörnet där lång- och kortlinje möts genom att passa eller driva bollen efter marken. Mål får ej göras direkt vid en spark.
- **Vid underläge med fyra mål** eller mer får laget som ligger under spela med 6 spelare tills ställningen är lika.
- **Offside** tillämpas **inte** i 5 mot 5-fotboll
- **Avståndet** vid frispark och hörna ska vara 5 m mellan bollen och närmsta motspelare.
- **6-sekundersregeln** för målvakter tillämpas inte i 5 mot 5-fotbollen.

### När man spelar med sarg gäller:

- Om bollen skulle gå ut över sargen så tillämpas inspark (indirekt frispark) där bollen lämnade planen. Går bollen ut över kortsidan tillämpas hörna eller inspark.
- Bollen läggs en bit ut från sargen så att det är möjligt att få till ett riktigt tillslag. Spelarna får inte hålla sig i sargen. Påföljden är indirekt frispark.
- Om bollen under en längre tid låses fast, mot sargen eller motståndare, döms nedsläpp. Tänk på att bollen vid nedsläpp skall vidröra marken innan någon spelare får röra den. Nedsläpp sker på mitten av planen.

## Förslag på linjering för en plan med måtten 105x65 meter



|         |   |                     |                |                                   |
|---------|---|---------------------|----------------|-----------------------------------|
| 5 mot 5 |  | 30x20 m (utan sarg) | Ålder 8–9 år   | (kan även spelas med sarg 30x15m) |
| 7 mot 7 |  | 50x30 m (liten)     | Ålder 10–11 år |                                   |
| 7 mot 7 |  | 55x35 m (stor)      | Ålder 12 år    |                                   |
| 9 mot 9 |  | 65x50 m (liten)     | Ålder 13 år    |                                   |
| 9 mot 9 |  | 72x55 m (stor)      | Ålder 14 år    |                                   |

Föreningar får göra undantag från reglerna vad gäller målstorlek och markering av linjer på spelplanen (ex. koner/plattor). Markering på spelplanen får inte utgöra skaderisk för spelare.

## Hur spelar 8-9 åringar fotboll?

Fokus ligger nästan helt och hållet på bollen. Spelarna driver bollen framåt, vänder och dribblar. När bollen närmar sig motståndarnas mål är viljan att skjuta stor. Barnen skjuter ofta och från alla möjliga och omöjliga lägen.

Passningsspelet är till en början begränsat men ju större vana och erfarenhet spelarna får av fotboll desto mer ökar förståelsen och kunskapen även i den delen av spelet.



## Tips till ledare, föräldrar och de som stöttar barnen vid match och träning

- Bli inte arg på mig och kritisera mig inte om jag förlorar. Stötta mig istället och beröm mig för att jag deltog, kämpade, försökte och hjälpte mina lagkamrater.

- Trösta mig om jag är ledsen, stå ut med mig om jag är arg och skratta med mig när jag är glad.

- Om du inte är min tränare så vill jag inte ha tekniska eller taktiska råd från dig eftersom det gör det svårt och rörigt för mig. Uppmuntra mycket hellre försök och initiativ som jag gör.

- Uppmuntra mig regelbundet så att jag vet att du bryr dig om mig och min idrott.

- Uppträd med respekt för alla när du är med mig i idrotten. Det gäller domare, motståndare, andra föräldrar, ledare, funktionärer, ja, alla som är där, inklusive mig.

- Låt mig styra saker inom idrotten själv eller tillsammans med min tränare och ledare. Jag vill bli självständig och lära mig hur det går till att idrotta.



## Rent spel

I svensk barn- och ungdomsfotboll ställer ledare, spelare och föräldrar upp bakom följande:

- Vi följer fotbollens regler.
- Vi respekterar domarens beslut.
- Vi uppmuntrar till juste spel.
- Vi hejar på och stöttar vårt eget lag och vi hånar inte motståndarna.
- Vi hälsar på varandra före matchen.
- Vi tackar motståndarna och domare efter matchen på ett respektfullt sätt, gärna gemensamt vid mittlinjen.
- Vi arbetar för att hålla fotbollen drogfri.
- Vi har god stil på och utanför planen
- Grönt Kort för Fair Play delas ut efter varje match



## Till alla fotbollsföräldrar

- Följ med på träning och matcher. Ditt barn sätter stort värde på det.
- Håll dig lugn vid sidlinjen. Låt barnen spela fotboll själva.
- Uppehåll dig längs ena sidlinjen. Håll avstånd till ledare och spelare.
- Respektera ledarnas beslut. Var positiv och stöttande.
- Respektera domarens beslut. Se domaren som vägledare.
- Skapa god stämning vid match och träning.
- Fråga barnen om matchen var kul och spännande. Fråga ALDRIG efter resultatet.
- Stöd föreningen i dess arbete. Din insats blir värdesatt, inte minst av ditt barn.
- Kom ihåg: Det är ditt barn som spelar fotboll och inte du



## SAMMANSTÄLLNING AV SPELFORMERNA

| SPELFORM                                     | 3 MOT 3                          | 5 MOT 5                          | 7 MOT 7<br>LITEN                               | 7 MOT 7 STOR                                   | 9 MOT 9<br>LITEN | 9 MOT 9<br>STOR       | 11 MOT 11                             |
|--|----------------------------------|----------------------------------|--|--|------------------|-----------------------|---------------------------------------|
| ÅLDER  | 6-7 ÅR                           | 8-9 ÅR                           | 10-11 ÅR                                       | 12 ÅR  | 13 ÅR            | 14 ÅR                 | 15 - 19 ÅR                            |
| SPELTID                                      | 4x3 min                          | 3x15 min                         | 3x20 min                                       | 3x20 min                                       | 3x25 min         | 3x25 min              | 15 år: 2x40 min<br>16-19 år: 2x45 min |
| PLANSTORLEK<br>(utan sarg)                   | 15x12                            | 30x20 m                          | 50x30 m  | 55x35 m  | 65x50 m          | 72x55 m               | 105x65 m                              |
| PLANSTORLEK<br>(med sarg)                    | 15x10                            | 30x15 m                          | _____  | _____  | _____            | _____                 | _____                                 |
| MÅLSTORLEK                                   | 1,5X1 m                          | 3x1,5/<br>3x2 m                  | 5x2 m  | 5x2 m  | 6x2,2/<br>5x2 m  | 6x2,2/<br>7,32x2,44 m | 7,32x2,44 m                           |
| BOLLSTORLEK                                  | 3                                | 3                                | 4  | 4  | 4                | 5                     | 5                                     |
| OFFSIDE                                      | Nej                              | Nej                              | Nej  | Nej  | Ja               | Ja                    | Ja                                    |
| RETREAT LINE                                 | Nej                              | Ja, ½-plan                       | Ja, 7 m från<br>mitlinjen                      | Ja, 7 m från<br>mitlinjen                      | Nej              | Nej                   | Nej                                   |
| 4-MÅLSREGELN                                 | Ja                               | Ja                               | Ja   | Ja   | Nej              | Nej                   | Nej                                   |
| HEMPASS TILL<br>MÅLVAKTS HÄNDER              | Ja                               | Ja                               | Nej, ej med fot                                | Nej, ej med fot                                | Nej, ej med fot  | Nej, ej med fot       | Nej, ej med fot                       |
| INKAST                                       | Driva/passa med fot efter marken | Driva/passa med fot efter marken | Händer   | Händer   | Händer           | Händer                | Händer                                |
| IGÅNGSÄTTANDE MV                             | _____                            | Rulla                            | Rulla/kasta alt. passas efter mark vid inspark | Rulla/kasta alt. passas efter mark vid inspark | Inspark          | Inspark               | Inspark                               |
| FRISPARKSAVSTÅND                             | 3 m                              | 5 m                              | 7 m  | 7 m  | 9 m              | 9 m                   | 9,15 m                                |
| UTVISNING                                    | Inga gula/röda kort              | Inga gula/röda kort              | Utvisad spelare får ersättas. Ej målchansutv.  | Utvisad spelare får ersättas. Ej målchansutv.  | Ja               | Ja                    | Ja                                    |
| DOMARE                                       | Förening                         | Förening                         | Förbund  | Förbund  | Förbund          | Förbund               | Förbund                               |
| SPELARFÖRTECKNING                            | Nej                              | Nej                              | Nej  | Nej  | FOGIS            | FOGIS                 | FOGIS                                 |
| REKOMMENDERAT<br>ANTAL SPELARE TILL<br>MATCH | Max 6                            | Max 7                            | Max 10   | Max 10   | Max 13           | Max 13                | Max 14                                |